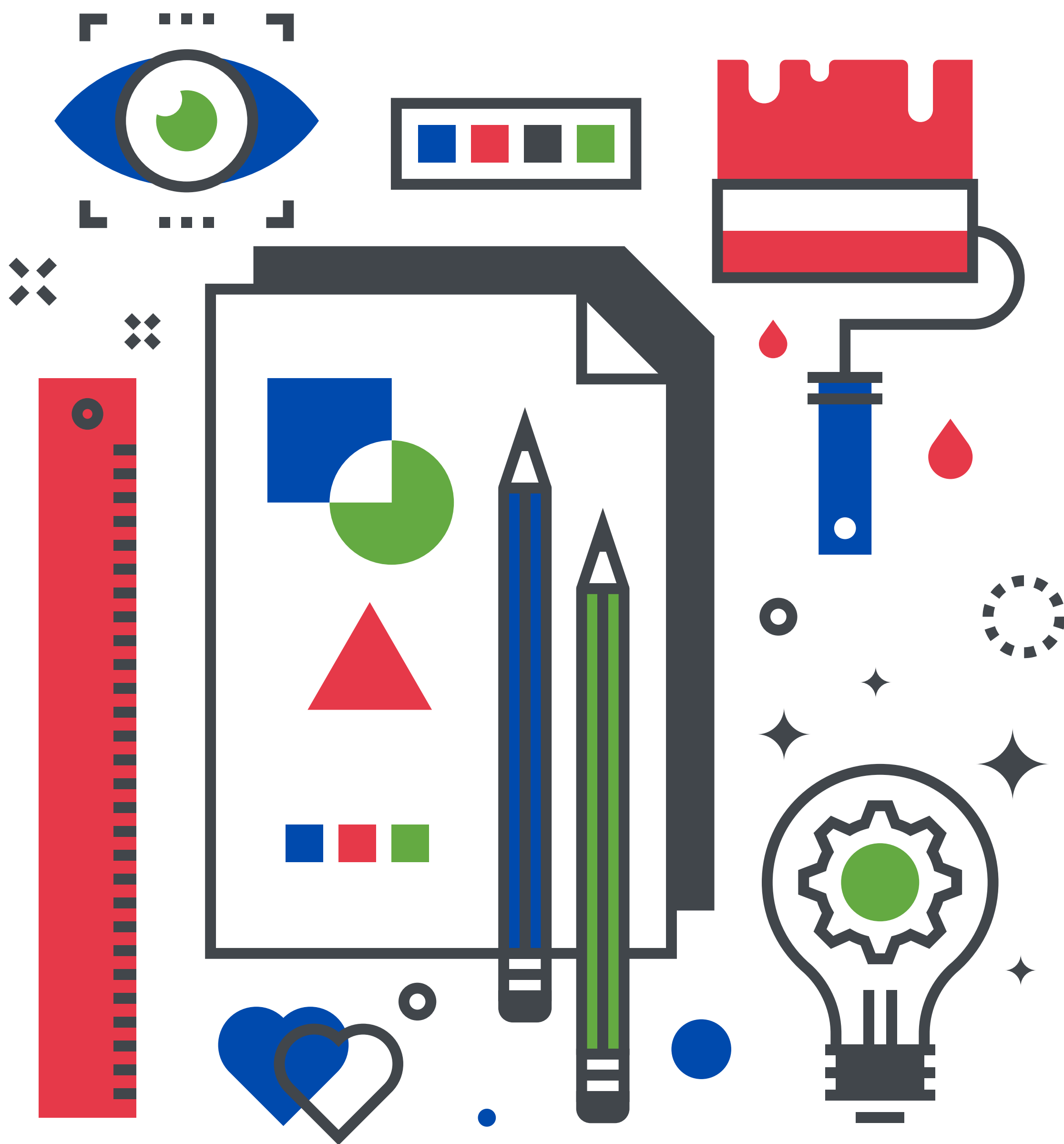


SCENARIUSZ ZAJĘĆ + ĆWICZENIA "NA PAMIĘĆ"

# ZARZADZAJ SWOJĄ PAMIĘCIĄ



Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego.



Dofinansowano ze środków  
Narodowego Centrum Kultury  
w ramach programu  
„Kultura w sieci”

Jak wspomóc swoją pamięć?

Jak zwiększyć pojemność pamięci operacyjnej, czyli lepiej zapamiętywać np. listy zakupów, numery telefonów, daty?

Co jest ważne w procesie zapamiętywania?

## Ćwiczenie 1 - "Mój gest"

To ćwiczenie można wykonać w grupie a także indywidualnie.

Przedstawię 2 wersje.

### **Wersja grupowa:**

Uczestnicy stoją lub siedzą w kole. Przystawiają się podając swoje imię oraz jeden prosty gest wykonany dłońmi, głową, nogami lub całym ciałem, który ich najlepiej obrazuje w danym momencie, np. Asia + gest przytulenia, następnie Franciszek + gest modlitwy, i tak dalej. Zadaniem uczestników jest przedstawienie siebie w symboliczny sposób, obserwacja innych uczestników i odgadnięcie co oznacza przedstawiony gest. Kiedy już wszyscy uczestnicy wykonają to ćwiczenie można rozpocząć je ponownie ale tym razem każdy kolejny uczestnik musi powtórzyć imię i dokładnie gest osób, które były przed nim. Celem ćwiczenia jest poznanie imion uczestników, trening uważności i logicznego myślenia, integracja a także zapamiętywanie i odtwarzanie. Najlepiej zapamiętujemy, kiedy w naszej głowie pojawią się skojarzenia i emocje.

### **Wersja indywidualna:**

Wybierz w wyobraźni 6 osób, nie muszą to być osoby Ci najbliższe. Przypomnij sobie ich imiona, to jak wyglądają, czym się zajmują i co ich charakteryzuje. Następnie samodzielnie wymyśl dla każdej osoby gest, który będzie ją symbolizował. Następnie wykonaj ten gest w połączeniu z wymową imienia danej osoby. Wykonaj to ćwiczenie analogicznie to wersji grupowej ale sam.

Realizując samodzielnie to ćwiczenie tak samo aktywizujemy naszą głowę jak podczas treningu grupowego. Uruchamiamy obszary odpowiadające za zapamiętywanie i kodowanie informacji.

Powodzenia!

# Ćwiczenie 2 - "Moja pamięć"

To ćwiczenie można wykonać w grupie a także indywidualnie.

Każdy uczestnik musi mieć jedną kartkę A4 oraz długopis.

Zadaniem uczestników jest dokończyć 4 zdania:

"Moja pamięć jest jak ..... ponieważ ....."

"Moja pamięć jest jak ..... ponieważ ....."

"Moja pamięć jest jak ..... ponieważ ....."

"Moja pamięć jest jak ..... . ponieważ ....."

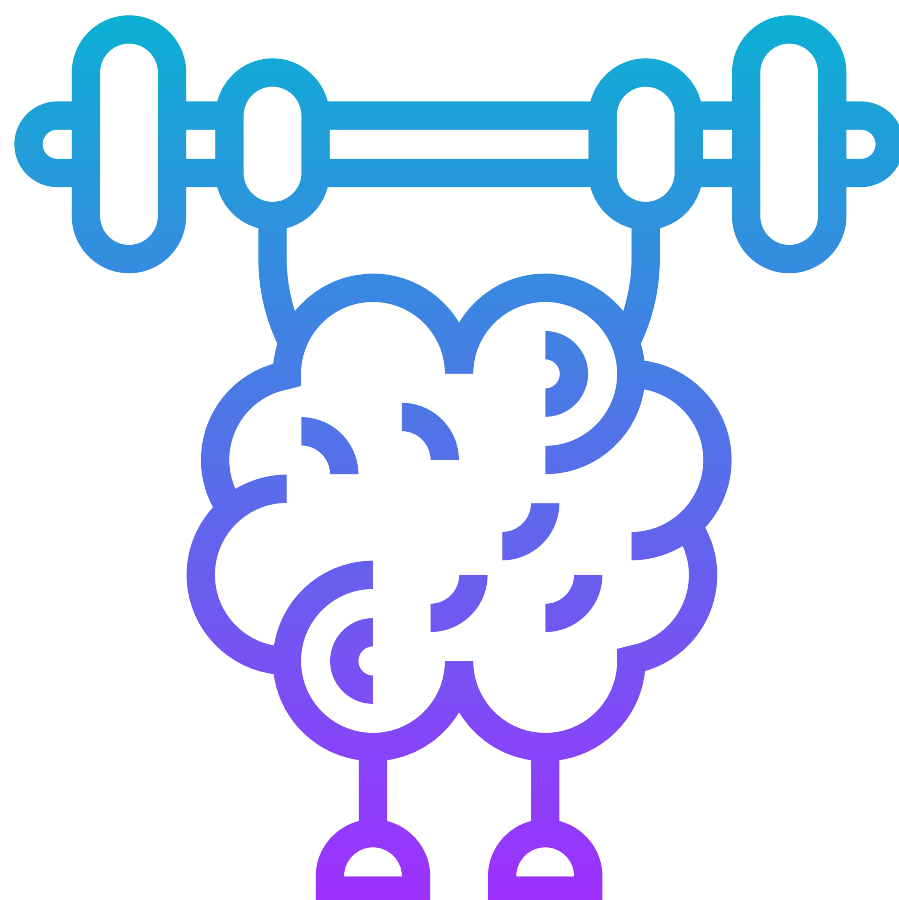
Celem ćwiczenia jest poznanie wiedzy uczestników na temat pamięci oraz ich oczekiwań, potrzeb dotyczących treningu pamięci.

Ponadto schemat zastosowany powyżej jest przykładem ćwiczeń na analogie, które są znakomitym przykładem treningu umysłu, pamięci, kreatywności.

Jeżeli ćwiczenie wykonywane jest w grupie, prowadzący zbiera kartki, następnie rozdaje je uczestnikom ponownie po zakończeniu np. cyklu zajęć co pozwoli na porównanie postrzegania własnej pamięci po cyklu treningów oraz stopnia przyswojenia wiedzy.

Jeżeli ćwiczenie wykonujesz samodzielnie, odłóż notatki na kilka tygodni. Ćwicz swoją pamięć i zobacz czy Twoje postrzeganie własnej pamięci się zmieni?

Powodzenia!



# Ćwiczenie 3 - "Grupowanie"

To ćwiczenie można wykonać w grupie a także indywidualnie.

Poniżej przedstawione są zestawy wyrazów.

Celem zadania jest poznanie możliwości organizowania materiału przez grupowanie w celu zwiększenia pojemności pamięci krótkotrwałej i jego długotrwałego zapamiętania oraz szerszego wykorzystania zasady schodzenia na poziom semantyczny podczas zapamiętywania informacji.

**W ciągu 60 sekund:**

Przeczytaj jednokrotnie wyrazy i postaraj się zapamiętać jak najwięcej wyrazów. Zapisz je na osobnej kratce.

**JABŁOŃ, PANTERA, TULIPAN, SŁOIK,**

**RÓŻA, POKRYWKA, WIŚNIA, LEW,**

**ŁYŻKA, GRUSZA, PUMA, ŚLIWA,**

**NIEDŹWIEDŹ, CZEREŚNIA, MALWA, DALIA,**

**NÓŻ, GARNEK, TYGRYS, GERBERA**

Następnie wyrazy, które udało Ci się zapamiętać i spisać pogrupuj w takie kategorie:

- drzewa owocowe
- dzikie zwierzęta
- kwiaty ogrodowe
- przedmioty kuchenne

Powodzenia!

# Ćwiczenie 4 - "Obraz sielniejszy niż słowo"

To ćwiczenie można wykonać w grupie a także indywidualnie.

Uczestnicy otrzymują 2 zestawy - listę 20 rzeczowników oraz w dalszej kolejności kartę z obrazkami je przedstawiającymi.

Celem ćwiczenia jest poznanie zasady mówiącej, iż obraz jest silniejszy niż słowo. Materiał, który jest przedstawiony graficznie, jest lepiej przyswajany niż ten, który jest prezentowany werbalnie.

Obraz zapisany jest w pamięci w dwóch kodach, zarówno wizualnym jak i werbalnym.

Przez 3 minuty przyjrzyj się dokładnie wyrazom i zapamiętaj jak najwięcej. Po 3 minutach spisz zapamiętane rzeczowniki. Zwróć uwagę czym się kierujesz podczas zapamiętywania. Co najbardziej utkwilo Ci w pamięci i dlaczego?

**TYGRYS JABŁKO POMIDOR FILIŻANKA**

**KOT SAMOCHÓD LAMPA KAPCIE**

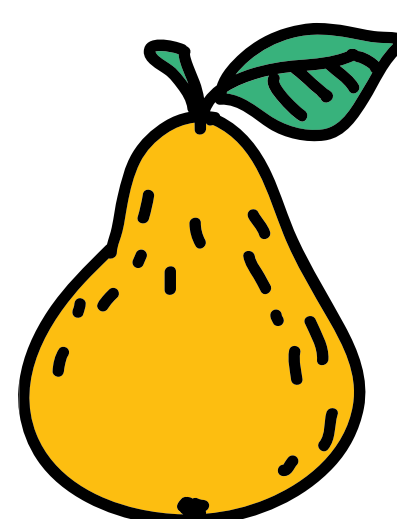
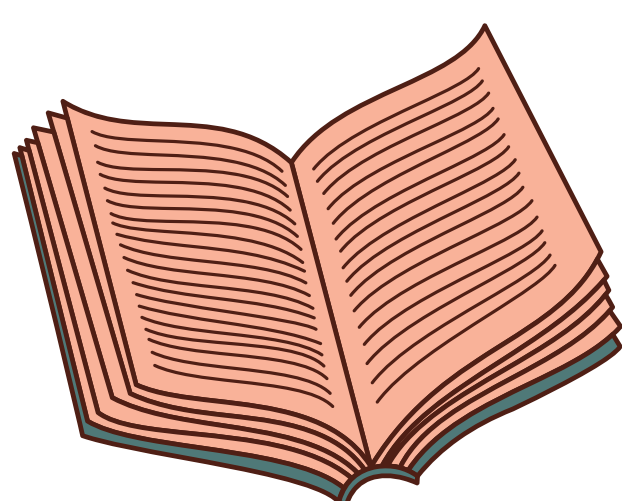
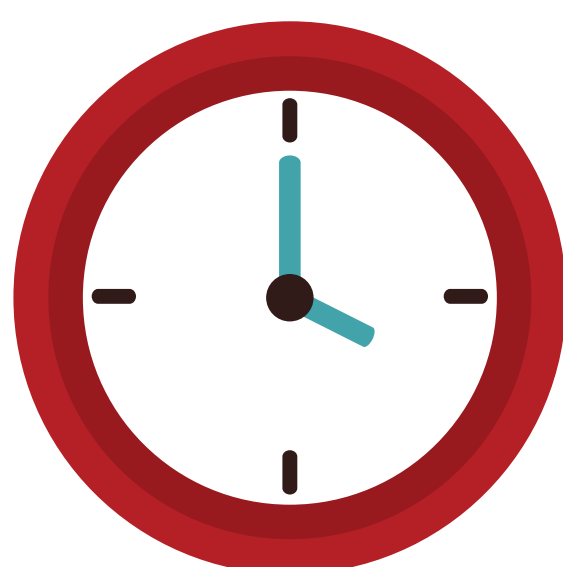
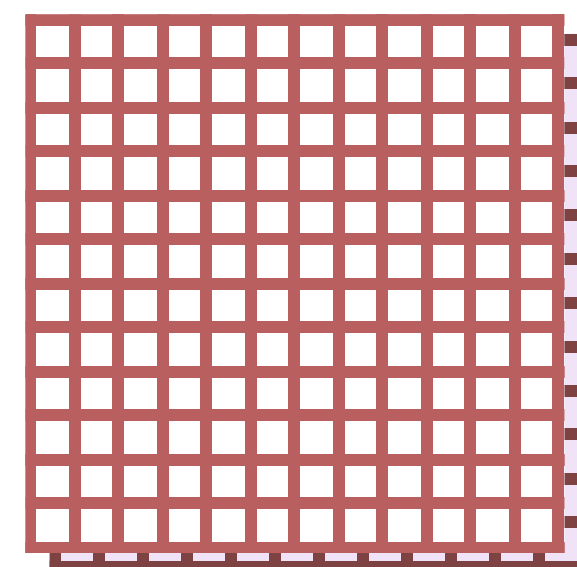
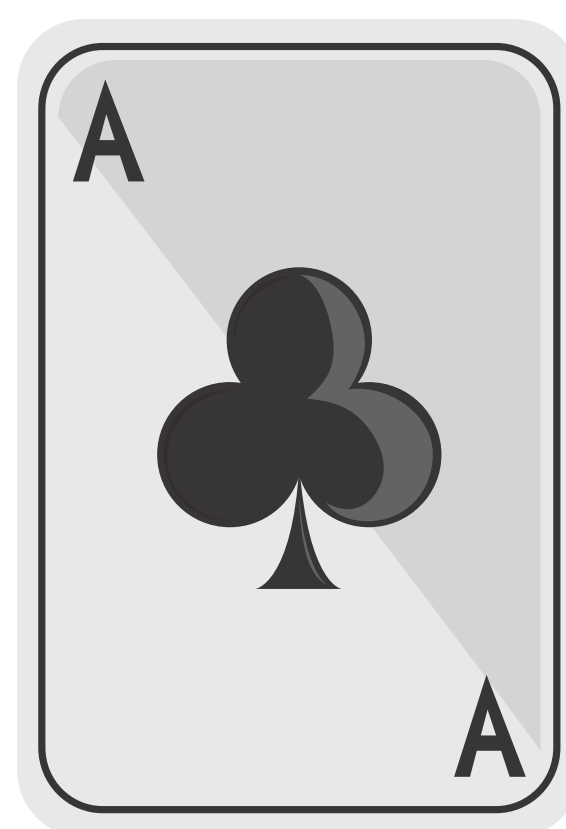
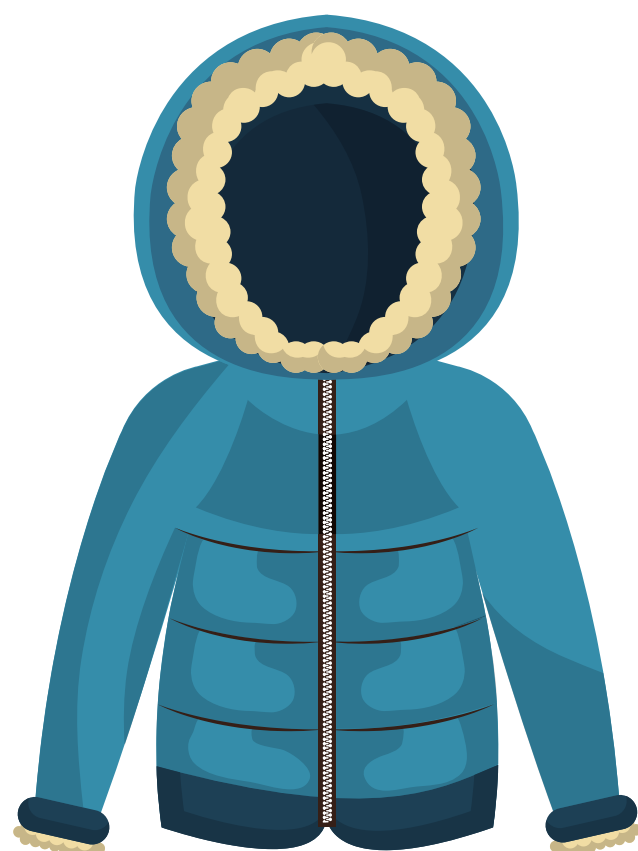
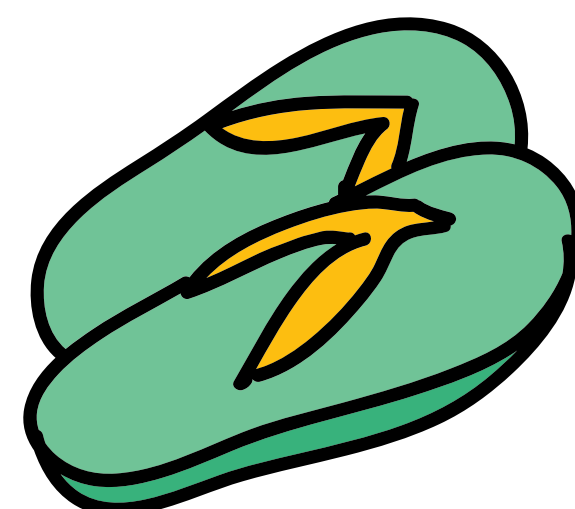
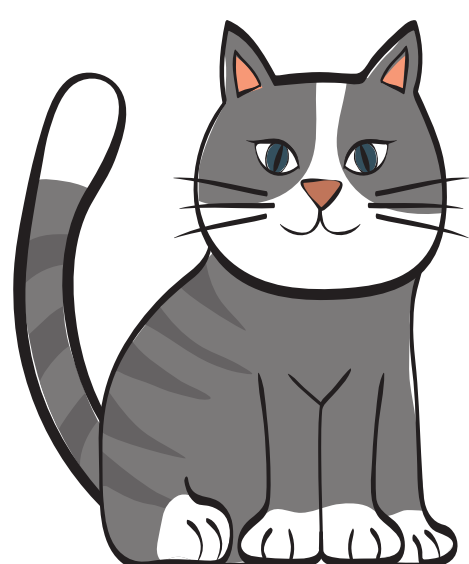
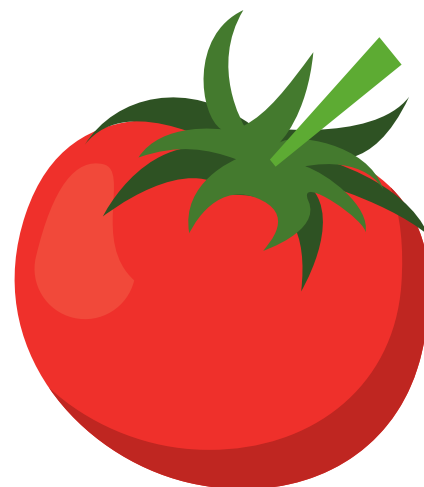
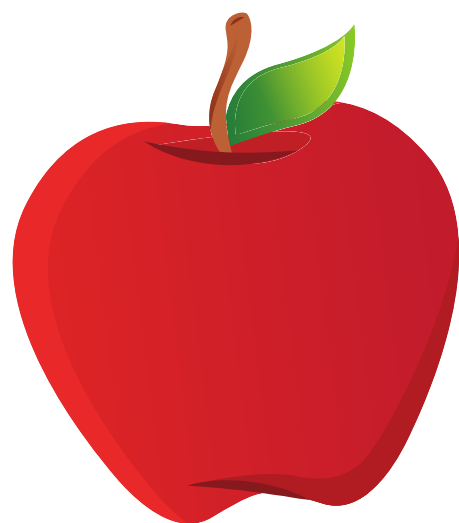
**KURTKA KRAWAT KARTA KRATKA**

**DŁUGOPIS ZEGAR TELEFON AUTOBUS**

**KSIĄŻKA WALIZKA GRUSZKA SZYSZKA**

# Ćwiczenie 4 - "Obraz sielniejszy niż słowo"

Przez 3 minuty przyjrzyj się dokładnie ilustracjom i zapamiętaj jak najwięcej elementów.

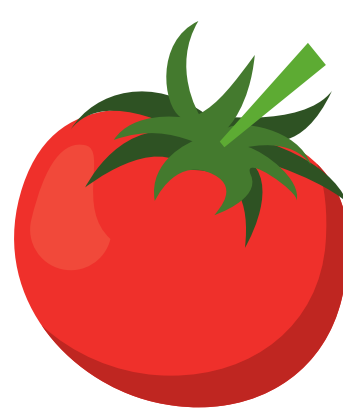
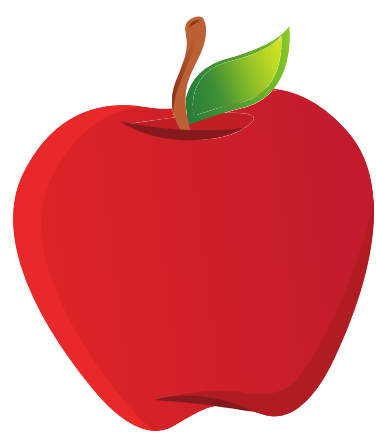


## Ćwiczenie 5 - "Historia silniejsza niż wszystko"

To ćwiczenie można wykonać w grupie a także indywidualnie. Bazując na znanych już słowach i obrazkach wykonaj kolejne ćwiczenie.

Zadanie polega na stworzeniu opowiadania, w którym kluczową rolę będą odgrywać przedstawiane przedmioty.

Twoim zadaniem ( lub zadaniem grupy) będzie stworzenie opowiadania, które na przykład rozpocznie się w taki sposób:



Dawno temu, w odległej Azji mieszkał **tygrys** o imieniu Maks. Ten tygrys był naprawdę piękny i wyjątkowy ,ponieważ miał cudowną błyszczącą sierść, ale niestety był również bardzo słaby fizycznie. Miał problemy trawienne i jedyne co mógł jeść ze spokojem, to były jabłka. Pewnego razu na swojej drodze dostrzegł piękne, czerwone **jabłuszko**, które zjadł. Niestety słaby tygrys, pomylił się. Okazało się, że zjadł nie jabłko, a **pomidora**. Popełnił tym samym ogromny błąd. Natychmiast rozboleł go brzuch, słaniał się na łapach, zalewały go siódme poty i kręciło mu się w głowie. Nagle przypomniał sobie, że jest ktoś, kto może mu pomóc. Musi dotrzeć na szczyt góry Wuyi Shan i otrzymać od uzdrowiciela **filizankę** z naparem z leczniczych ziół.

**A ciąg dalszy tej historii zależy od Ciebie. Skorzystaj z obrazków na poprzedniej stronie i stwórz historię do końca. Jeżeli masz ochotę, podziel się nim z nami ( [biuro@arenakultury@gmail.com](mailto:biuro@arenakultury@gmail.com))!**

**Powodzenia!**

Celem przedstawionych ćwiczeń jest przekazanie różnorodnych metod wspierających funkcje mózgu, zapoznanie z technikami pamięciowymi, koncentracji uwagi oraz nabycie praktycznych umiejętności wykorzystania ich w życiu codziennym.

Zależy mi na zwiększaniu świadomości u osób dorosłych oraz osób starszych, jak ważną rolę w życiu odgrywają ćwiczenia fizyczne, ruch, odżywianie i trening funkcji poznawczych na funkcjonowanie mózgu człowieka.

Dzięki powyższym ćwiczeniom poprawisz swoją pamięć, zrozumiesz, że to co chcesz aby było zapamiętane na dłużej ( imię koleżanki, przedmiot, historia) musi wzbudzić w Tobie emocje, musi Cię poruszyć i spowodować pojawienie się analogii lub skojarzenia, wówczas dana informacja zostanie uznana przez nasz mózg za istotną i przemieści się z pamięci krótkotrwałej do obszarów pamięci długotrwałej.

Powodzenia!